



P10 • Educadores

Guia prático do educador

Planos de aula do 1º ano ao Ensino Médio



Bia



Caio



Davi



Nina



Malu



Tato

GUIA PRÁTICO

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli
Pauline Valois Lôbo Barreto



ANDREA MARQUES VANDERLEI FREGADOLLI
PAULINE VALOIS LÔBO BARRETO

GUIA PRÁTICO DO EDUCADOR

Ecossistema Digital Corpo & Cuidado

Planos de aula do 1º ano ao Ensino Médio

Produto P10 do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado. Planos de aula prontos para as 40 unidades dos Cadernos do Estudante P01 a P05, organizados nos cinco momentos, com evidências de aprendizagem e cuidados de proteção, alinhados à Base Nacional Comum Curricular.

Editora Quick Mind

2026

Revisão ortográfica: Editora Quick Mind

Designer de capa e diagramação: Editora Quick Mind

O padrão ortográfico, o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas dos autores. Da mesma forma, o conteúdo da obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seus autores.

Editora Quick Mind

www.quickmindeditora.oline

quickmindeditora@gmail.com

@editoraquickmind

Organização: Andrea Marques

Vanderlei Fregadolli

 **creative
commons**

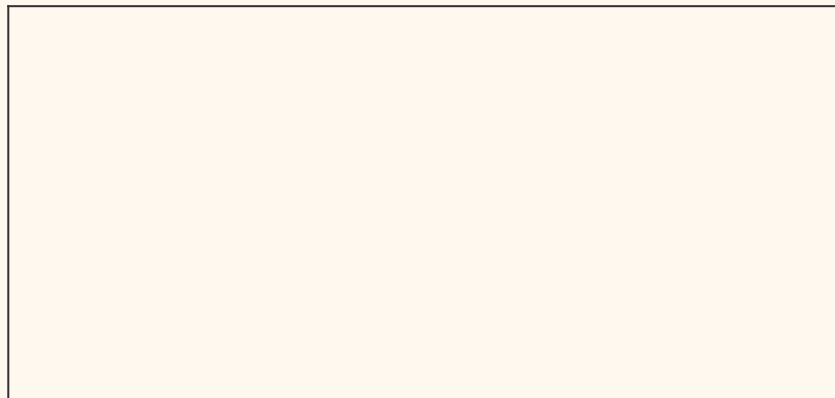


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da
Creative Commons 4.0.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR 2023

Catálogo na publicação

Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166



Índice para catálogo sistemático

I.

DIREÇÃO EDITORIAL (Editor chefe)

Dra. Ana Marlusia Alves Bomfim. Graduada em Odontologia pela Faculdade de Odontologia de Pernambuco. Mestre pela Universidade Federal de Sergipe. Doutora pela Universidade Federal de São Paulo. Docente da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL).

CONSELHO EDITORIAL

Dra. Andrea Marques Vanderlei Fregadolli. Graduada em Farmácia, Nutrição, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Educação Física, Educação Especial. Mestre e Doutora pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL. Docente da Faculdade de Medicina (Famed) da UFAL, Brasil.

Dr. Cyro Rego Cabral Junior. Engenheiro Agrônomo. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutor em Zootecnia pelo Programa de Doutorado Integrado em Zootecnia (PDIZ), desenvolvido em parceria entre a Universidade Federal da Paraíba, a Universidade Federal do Ceará e a Universidade Federal Rural de Pernambuco. Docente no Campus de Engenharias e Ciências Agrárias (CECA/UFAL), Brasil.

Dr. Domingos Lusitâneo Pier Macuvele. Graduado em Química. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas. Doutor pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente da Universidade Rovuma, Moçambique.

Dra. Elisa Miranda Costa. Graduada em Odontologia. Mestre e Doutora pela Universidade Federal do Maranhão. Docente da Universidade Federal do Piauí (UFPI), Brasil.

Dr. Fábio Luiz Fregadolli. Graduado em Zootecnia. Mestre pela Universidade Estadual de Maringá e Doutor pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Docente do Centro de Ciências Agrárias (CECA) da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Brasil.

Dra. Gentileza Santos Martins Neiva. Graduação em Medicina Veterinária; Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Doutora pela Fundação Oswaldo Cruz /Universidade Federal de Alagoas – UFAL. Docente da UFA, Brasil.

Me João Bosco Torres. Graduado em Administração. Mestre pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Lecionou na UFPE, Faculdade Boa Viagem – Recife, Centro de Ensino Superior de Maceió (CESMAC), Pitágoras Maceió e no Centro Universitário Mário Jucá (UMJ) – Maceió, Brasil.

Dra. Jucelane Salvino de Lima. Graduada em Zootecnia. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE - UAG) - Atual UFAPE. Doutora Sandwich nacional na Universidade Federal de Viçosa (UFV). Doutora pelo Programa de Doutorado Integrado das Universidades Federais de Pernambuco, Ceará e Paraíba - UFRPE – Recife. Docente do Instituto de Biodiversidade e Floresta (IBEF) da Universidade Federal do Oeste do Pará - UFOPA, Brasil.

Dra. Karina Perrelli Randau – UFPE. Graduada em Farmácia. Mestre pela Universidade Federal de Pernambuco. Doutora pela Ludwig Maximilians Universität München, Alemanha. Docente do Departamento de Ciências Farmacêuticas da UFPE, Brasil.

Dr. Kedes Paulo Pereira. Graduado em Zootecnia. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Doutor pela UFRPE. Pós-Doutorado pela UFRPE/UAG. Docente do Centro de Ciências Agrárias (CECA) da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Brasil.

Dra. Lizomar de Jesus Maués Pereira. Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Residência em Clínica Médica pela Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará e Universidade Federal do Pará (FSCMPA/UFPA). Doutora pela Kagawa University (JAPÃO). Docente da UFPA e da Universidade estadual do Pará (UEPA), Brasil.

Dra. Maria Lusía de Moraes Belo Bezerra. Graduada em Ciências Biológicas (Licenciatura). Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutora pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente da UFAL, Campus Arapiraca, Brasil.

Dra. Marília Conceição de Souza Cáceres. Graduada em Estatística. Mestre pela Universidad de Cádiz (España). Doutora pela Universidad de Cádiz (España). Docente Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Brasil.

Dra. Marília de Matos Amorim. Graduada em Odontologia. Mestre e Doutora pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Docente da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Alagoas (FOUFAL/UFAL), Brasil.

Dra. Myrtis Katille de Assunção Bezerra. Graduada em Nutrição. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutora pela Fiocruz de Pernambuco. Docente da UFAL, Brasil.

Dra. Rafaela Damasceno Sá. Graduada em Farmácia. Mestre e Doutora pela UFPE. Docente da Universidade Federal Fluminense (UFF), lotada no Departamento de Farmácia e Administração Farmacêutica (MAF) da Faculdade de Farmácia, Brasil.

Dra. Solma Lúcia Souto Maior de Araújo Baltar. Graduada em Ciências Biológicas. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Doutora pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Brasil.

Me. Tualia Achira Aly. Graduada em Química. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas. Docente da Universidade Rovuma, Moçambique.

SUMÁRIO

Apresentação.....	8
Como usar este guia.....	9
Planos de aula – P01 Meu Corpo, Meu Cuidado.....	10
Planos de aula – P02 Crescendo com Cuidado.....	18
Planos de aula – P03 Puberdade: o Corpo em Transformação. .	26
Planos de aula – P04 Escolhas, Saúde e Projeto de Vida.....	34
Planos de aula – P05 Responsabilidade, Saúde e Futuro.....	42
Instrumentos de apoio.....	50
Referências.....	52

Apresentação

Este guia reúne os planos de aula prontos das 40 unidades dos Cadernos do Estudante do Ecosistema Digital Corpo & Cuidado, do 1º ano do Ensino Fundamental ao Ensino Médio. Ele complementa o Curso de Formação de Educadores (P09) e foi pensado para o dia a dia da sala de aula.

Cada plano ocupa uma página e traz a habilidade da BNCC, o objetivo, os materiais, os dois encontros organizados nos cinco momentos, a evidência de aprendizagem e os cuidados específicos da unidade (BRASIL, 2018).

Os planos são um ponto de partida. Ajuste tempos, exemplos e atividades à sua turma, mantendo a linha editorial: base científica, família como primeira educadora, proteção em primeiro lugar e conteúdo adequado à idade (FREGADOLLI; BARRETO, 2026).

Como usar este guia

Cada unidade é trabalhada em uma semana, com dois encontros de cerca de 50 minutos:

Quadro 1 – Estrutura dos encontros

Encontro	Momento	Tempo
1	Acolhida e combinado da turma	5 min
1	Abrir: leitura da história com os personagens	10 min
1	Conhecer: conteúdo científico	25 min
1	Síntese do encontro	10 min
2	Retomada	5 min
2	Refletir: perguntas para debate	15 min
2	Praticar: atividade do caderno	25 min
2	Levar para casa: orientação da tarefa	5 min

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Antes de cada unidade

- Leia a unidade no caderno e o plano correspondente.
- Separe os materiais e confira dados que mudam com o tempo, como calendário vacinal e contatos locais.
- Retome o combinado da turma: casos fictícios, ninguém precisa falar de si, respeito ao corpo de todos.
- Tenha à mão o protocolo da escola para o caso de uma revelação espontânea (P13).

Planos de aula – P01 Meu Corpo, Meu Cuidado

Caderno do Estudante P01, *Meu Corpo, Meu Cuidado*, 1º e 2º anos. Oito unidades, uma por semana.

P01 · Unidade 1 – Conhecendo meu corpo

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	EF01CI02, EF01CI04
Objetivo	Nomear e localizar cabeça, tronco e membros; valorizar as diferenças entre os corpos
Materiais	Caderno P01, lápis de cor, espelho (opcional)
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da Bia e perguntar quantas partes tem o corpo. Conhecer (25 min): Apresentar cabeça, tronco e membros com o corpo do boneco ou desenho no quadro; ler o quadro “Você sabia?” sobre diferenças. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Para que serve cada parte? Em que somos parecidos e diferentes? Praticar (25 min): Numerar as partes no desenho de contorno e fazer o autorretrato. Levar para casa (5 min): Medir a altura com uma fita de papel.
Evidência de aprendizagem	A criança aponta e nomeia ao menos quatro partes do corpo.
Atenção	Não comparar corpos reais das crianças; falar das diferenças com valorização.

P01 · Unidade 2 – Para que serve cada parte

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	EF01CI02
Objetivo	Relacionar órgãos dos sentidos e partes do corpo às suas funções
Materiais	Caderno P01, caixa com objetos seguros (macio, áspero, cheiroso)
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da Nina e o bolo de laranja. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 1 dos cinco sentidos com uma experiência rápida para cada um. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Quais sentidos a Nina usou? Como alguém que não enxerga reconhece objetos? Praticar (25 min): Ligar parte do corpo à ação e desenhar o cheiro preferido. Levar para casa (5 min): Caixa surpresa com objetos para descobrir pelo tato.
Evidência de aprendizagem	A criança associa corretamente quatro sentidos a seus órgãos.
Atenção	Evitar alimentos na experiência se houver alergias na turma.

P01 · Unidade 3 – Higiene do dia a dia

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	EF01CI03
Objetivo	Justificar hábitos de higiene para a saúde
Materiais	Caderno P01, sabão, toalhas de papel, escova de dentes de demonstração
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do Davi e da tinta. Conhecer (25 min): Explicar germes invisíveis; demonstrar a lavagem das mãos passo a passo; apresentar o Quadro 2. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que lavar as mãos antes do lanche? O que acontece quando esquecemos da higiene? Praticar (25 min): Numerar os passos da lavagem e desenhar um objeto de higiene. Levar para casa (5 min): Calendário semanal de cuidados.
Evidência de aprendizagem	A criança explica por que lava as mãos e demonstra os passos.
Atenção	Não expor crianças com dificuldades de acesso a itens de higiene; a escola pode oferecer kits.

P01 • Unidade 4 – Meu corpo é meu

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	CG8
Objetivo	Reconhecer privacidade e a regra da roupa de banho
Materiais	Caderno P01, imagem do Tato na pose Respeitar
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do Tato e da carapaça. Conhecer (25 min): Explicar privacidade e partes íntimas como as que a roupa de banho cobre; ler o quadro da regra e suas exceções (higiene e consulta com responsável). Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que é privacidade? Quem pode ajudar no banho? Praticar (25 min): Atividade “Certo ou contar” e desenho com roupa de banho. Levar para casa (5 min): Conversa sobre privacidade e combinação dos nomes usados pela família.
Evidência de aprendizagem	A criança identifica situações em que deve contar a um adulto.
Atenção	Apresentar esta unidade às famílias antes; nunca pedir relatos pessoais.

P01 · Unidade 5 – Toque seguro e toque que incomoda

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	CG8, CG9
Objetivo	Diferenciar toques e exercer o direito de dizer não
Materiais	Caderno P01, lápis verde, amarelo e vermelho
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história das cócegas entre Caio e Davi. Conhecer (25 min): Explicar toques que fazem bem e toques que incomodam; ler “Eu posso dizer NÃO” e os sinais do corpo. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que o Caio fez quando o Davi pediu para parar? Praticar (25 min): Pintar o semáforo das situações e desenhar um cumprimento sem abraço. Levar para casa (5 min): Combinar um cumprimento da família.
Evidência de aprendizagem	A criança classifica corretamente as situações do semáforo.
Atenção	Respeitar a criança que não quer participar de dinâmicas com toque.

P01 · Unidade 6 – Segredo bom e segredo ruim

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	CG8, CG10
Objetivo	Distinguir surpresa de segredo que deve ser contado
Materiais	Caderno P01
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da festa surpresa. Conhecer (25 min): Explicar surpresa (dura pouco e alegre) e segredo ruim (deixa triste ou com medo); ler “Lembre-se”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que a festa é um segredo bom? Para quem contar um segredo ruim? Praticar (25 min): Classificar situações em S ou C e desenhar uma surpresa boa. Levar para casa (5 min): Frase da família: “surpresa pode, segredo que faz mal a gente conta”.
Evidência de aprendizagem	A criança classifica corretamente as situações.
Atenção	Reforçar que a criança nunca tem culpa por contar.

P01 · Unidade 7 – Minha rede de adultos de confiança

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	CG8, CG10
Objetivo	Identificar adultos de confiança na família e na escola
Materiais	Caderno P01, lápis
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da Malu e da mão da confiança. Conhecer (25 min): Explicar o que faz um adulto de confiança e por que ter vários; listar quem procurar na escola. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que faz um adulto ser de confiança? Quem procurar na escola? Praticar (25 min): Contornar a mão e desenhar um adulto em cada dedo. Levar para casa (5 min): Escrever nome e telefone de dois adultos de confiança.
Evidência de aprendizagem	A criança nomeia ao menos três adultos de confiança.
Atenção	Acolher com cuidado a criança que tiver dificuldade de nomear adultos.

P01 · Unidade 8 – Eu sei pedir ajuda

Etapa	1º e 2º anos
BNCC	CG8, CG10
Objetivo	Aplicar os passos dizer não, sair e contar
Materiais	Caderno P01, fantoche ou desenho do Tato
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da Bia na fila do lanche. Conhecer (25 min): Apresentar os três passos no quadro; ler “Se ninguém ouvir”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que a Bia fez quando a professora não ouviu? Praticar (25 min): Completar as frases e teatro com o Tato em situações inventadas. Levar para casa (5 min): Praticar os três passos em família.
Evidência de aprendizagem	A criança diz os três passos em ordem.
Atenção	Usar apenas situações leves e inventadas no teatro.

Planos de aula – P02 Crescendo com Cuidado

Caderno do Estudante P02, *Crescendo com Cuidado*, 3º ao 5º ano. Oito unidades, uma por semana.

P02 · Unidade 1 – Meu corpo em crescimento

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	Retomada EF01CI02, EF01CI04
Objetivo	Relacionar crescimento e sistemas do corpo; valorizar ritmos diferentes
Materiais	Caderno P02, fita métrica
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do Davi e dos riscos na porta. Conhecer (25 min): Explicar crescimento de ossos e músculos e o Quadro 1 dos sistemas. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que ajuda o corpo a crescer? Por que colegas têm alturas diferentes? Praticar (25 min): Ligar sistemas às funções e fazer a linha do tempo. Levar para casa (5 min): Conversa sobre os primeiros passos e palavras.
Evidência de aprendizagem	O estudante relaciona quatro sistemas às suas funções.
Atenção	Não medir nem comparar alturas em público.

P02 · Unidade 2 – Prato equilibrado, sono e movimento

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	EF05CI08, EF05CI09
Objetivo	Organizar um cardápio equilibrado e discutir distúrbios nutricionais
Materiais	Caderno P02, embalagens de alimentos
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do lanche coletivo. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 2 e a regra de ouro do Guia Alimentar; recomendações de sono e atividade física. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que a Nina mudou a lista? O que atrapalha o sono? Praticar (25 min): Montar um cardápio de um dia e classificar alimentos. Levar para casa (5 min): Diário de sono e movimento.
Evidência de aprendizagem	O estudante monta um cardápio com base em alimentos in natura.
Atenção	Falar de hábitos, nunca do peso de estudantes.

P02 · Unidade 3 – Privacidade e respeito

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	CG8, CG9
Objetivo	Reconhecer privacidade, espaço pessoal e consentimento
Materiais	Caderno P02
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da Malu no vestiário. Conhecer (25 min): Explicar privacidade, partes íntimas e a pergunta “Posso?” antes de tocar ou fotografar. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que a Malu pôde escolher? Por que pedir permissão para fotos? Praticar (25 min): Classificar atitudes em R ou N e criar uma placa de privacidade. Levar para casa (5 min): Regras de privacidade da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante identifica atitudes que respeitam a privacidade.
Atenção	Valorizar a autonomia de estudantes com deficiência.

P02 · Unidade 4 – Regras de proteção

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	CG8, CG10
Objetivo	Identificar sinais de alerta e aplicar dizer não, sair e contar
Materiais	Caderno P02
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do Caio no parque. Conhecer (25 min): Listar os sinais de alerta; apresentar as três regras e o quadro “Lembre-se”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Quais sinais aparecem na história? Por que ter mais de um adulto de confiança? Praticar (25 min): História em três quadros e lista de adultos de confiança. Levar para casa (5 min): Palavra-código da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante reconhece sinais de alerta em um caso novo.
Atenção	Não detalhar situações de violência; manter o foco na proteção.

P02 · Unidade 5 – Emoções e amizades

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	CG8, CG9
Objetivo	Nomear emoções e agir diante do bullying
Materiais	Caderno P02
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da piada no grupo. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 3 das emoções; definir bullying (Lei nº 13.185/2015). Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Como a Nina se sentiu? O que a Bia fez de diferente? Praticar (25 min): Respiração do tatu e mensagem de apoio. Levar para casa (5 min): Roda de emoções no jantar.
Evidência de aprendizagem	O estudante propõe uma atitude de apoio diante do bullying.
Atenção	Observar sinais de sofrimento e encaminhar à coordenação.

P02 · Unidade 6 – Internet com cuidado

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	CG5, CG8
Objetivo	Proteger dados pessoais e reconhecer riscos on-line
Materiais	Caderno P02
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do Davi no jogo on-line. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 4 de dados pessoais e os sinais de alerta na internet. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Quais sinais o Davi percebeu? Por que não apagar as mensagens? Praticar (25 min): Classificar situações em S ou P e criar regras do acordo digital. Levar para casa (5 min): Acordo digital da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante identifica dados que não devem ser compartilhados.
Atenção	Encaminhar qualquer relato de contato suspeito à coordenação.

P02 · Unidade 7 – Puberdade: o corpo começa a mudar

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	CG8; preparação EF08CI08
Objetivo	Descrever as primeiras mudanças da puberdade e seus cuidados (5º ano)
Materiais	Caderno P02, caixa de perguntas
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da Bia mais alta e suando. Conhecer (25 min): Explicar puberdade e hormônios; Quadro 5 das mudanças; cuidados de higiene. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que a puberdade não começa na mesma idade? Praticar (25 min): Quadro de cuidados e pergunta anônima para a caixa. Levar para casa (5 min): Conversa com um adulto da família sobre a puberdade.
Evidência de aprendizagem	O estudante descreve três mudanças e um cuidado.
Atenção	Aplicar no 5º ano; apresentar antes às famílias; ler as perguntas antes da aula.

P02 · Unidade 8 – Meu plano de cuidado

Etapa	3º ao 5º ano
BNCC	CG8, CG10
Objetivo	Elaborar metas de autocuidado
Materiais	Caderno P02
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da feira de saúde. Conhecer (25 min): Apresentar as áreas do cuidado e o conceito de meta. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Que hábito manter? Quem ajuda a cumprir o plano? Praticar (25 min): Completar o plano de cuidado. Levar para casa (5 min): Apresentar o plano e escolher uma meta da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante formula ao menos três metas possíveis.
Atenção	Respeitar metas simples; evitar comparação entre planos.

Planos de aula – P03 Puberdade: o Corpo em Transformação

Caderno do Estudante P03, *Puberdade: o Corpo em Transformação*, 6º e 7º anos. Oito unidades, uma por semana.

P03 · Unidade 1 – O que é puberdade

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	CG8; preparação EF08CI08
Objetivo	Explicar a puberdade e o papel dos hormônios
Materiais	Caderno P03
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do primo do Caio. Conhecer (25 min): Explicar adolescência, hormônios, hipófise e gônadas; ler “Cada um no seu tempo”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que explica as mudanças do primo? Que dúvidas a turma tem? Praticar (25 min): Verdadeiro ou falso e linha da vida. Levar para casa (5 min): Conversa sobre a adolescência de um adulto da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante explica a função dos hormônios na puberdade.
Atenção	Usar a caixa de perguntas anônimas.

P03 · Unidade 2 – Mudanças no corpo feminino e masculino

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	CG8; preparação EF08CI08
Objetivo	Descrever mudanças nos corpos feminino e masculino
Materiais	Caderno P03, modelo ou imagem didática
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história de Nina e Bia no laboratório. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 1; explicar menstruação, menarca e poluição noturna com termos corretos. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que conhecer as mudanças do outro sexo? Por que piadas machucam? Praticar (25 min): Classificar mudanças em F, M ou A e explicar a menstruação. Levar para casa (5 min): Combinar com a família que dúvidas são bem-vindas.
Evidência de aprendizagem	O estudante explica a menstruação com termos corretos.
Atenção	Manter tom científico; interromper piadas com firmeza e respeito.

P03 · Unidade 3 – Higiene e autocuidado

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	CG8
Objetivo	Aplicar cuidados de higiene da puberdade
Materiais	Caderno P03, itens de higiene para demonstração
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do vestiário. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 2 e a dignidade menstrual (Lei nº 14.214/2021). Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Como o Davi transformou o constrangimento? Como apoiar a dignidade menstrual? Praticar (25 min): Kit de higiene e cartaz para o vestiário. Levar para casa (5 min): Revisar a rotina de higiene com a família.
Evidência de aprendizagem	O estudante lista cuidados adequados a cada mudança.
Atenção	Garantir acesso discreto a absorventes na escola.

P03 · Unidade 4 – Vacinas que protegem

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	EF07CI10
Objetivo	Explicar a vacinação e avaliar informações
Materiais	Caderno P03, caderneta de vacinação (cópia ilustrativa)
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da notícia falsa sobre HPV. Conhecer (25 min): Explicar memória imunológica e a vacina contra o HPV; ensinar a checar notícias. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que checar a fonte? Por que vacinar antes da exposição? Praticar (25 min): Explicar a vacina e escrever resposta corrigindo a notícia. Levar para casa (5 min): Conferir a caderneta com a família.
Evidência de aprendizagem	O estudante explica como a vacina protege.
Atenção	Conferir o calendário vacinal vigente antes da aula.

P03 · Unidade 5 – Autoestima e imagem corporal

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	CG8, CG9
Objetivo	Analisar padrões de aparência e valorizar a diversidade
Materiais	Caderno P03, propaganda ou imagem editada
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da enquete de aparência. Conhecer (25 min): Explicar autoestima, imagem corporal, filtros e edição; ler “Cuidar do corpo com respeito”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que a enquete magoou? Como as redes influenciam a imagem do corpo? Praticar (25 min): Três coisas que o corpo permite fazer e análise de imagem. Levar para casa (5 min): Qualidades sem relação com a aparência.
Evidência de aprendizagem	O estudante identifica edição e intenção numa imagem.
Atenção	Observar sinais de preocupação excessiva com peso e comida.

P03 · Unidade 6 – Amizade, respeito e bullying

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	CG9, CG10
Objetivo	Reconhecer e enfrentar o bullying
Materiais	Caderno P03
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do apelido repetido. Conhecer (25 min): Definir bullying e cyberbullying; Quadro 3 dos papéis; Lei nº 14.811/2024. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Quando um apelido vira bullying? Qual foi o papel da Bia? Praticar (25 min): Combinados da turma e mensagem de apoio. Levar para casa (5 min): Conversa sobre amizades.
Evidência de aprendizagem	O estudante propõe ação adequada para quem assiste.
Atenção	Não expor casos reais da turma; acolher em particular.

P03 · Unidade 7 – Imagem e exposição nas redes

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	CG5, CG8
Objetivo	Proteger a própria imagem e a dos outros
Materiais	Caderno P03
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da foto na excursão. Conhecer (25 min): Explicar pegada digital, permissão e o quadro “Fotos íntimas: nunca”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que apagar não resolveu? O que fazer antes de postar? Praticar (25 min): Checklist antes de postar e revisão de privacidade. Levar para casa (5 min): Acordo digital da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante elabora um checklist de publicação.
Atenção	Casos de chantagem on-line devem ser encaminhados imediatamente.

P03 · Unidade 8 – A quem recorrer

Etapa	6º e 7º anos
BNCC	CG8, CG10
Objetivo	Identificar a rede de proteção
Materiais	Caderno P03, telefones locais (Conselho Tutelar, UBS)
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do desafio com ameaças. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 4 da rede de apoio e “Você não está sozinho”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que a Malu fez? Quais serviços existem na cidade? Praticar (25 min): Mapa da rede de proteção. Levar para casa (5 min): Telefones importantes com a família.
Evidência de aprendizagem	O estudante indica a quem recorrer em três situações.
Atenção	Atualizar os contatos locais antes da aula.

Planos de aula – P04 Escolhas, Saúde e Projeto de Vida

Caderno do Estudante P04, *Escolhas, Saúde e Projeto de Vida*, 8º e 9º anos. Oito unidades, uma por semana.

P04 · Unidade 1 – Hormônios e sistema nervoso

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	EF08CI08
Objetivo	Relacionar a puberdade à ação dos sistemas nervoso e endócrino
Materiais	Caderno P04
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do Davi irritado. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 1 (hipotálamo, hipófise, gônadas, hormônios) e o amadurecimento do cérebro. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Como os hormônios explicam o que o Davi sente? Praticar (25 min): Esquema do caminho do sinal e explicação escrita. Levar para casa (5 min): Rotina de sono com a família.
Evidência de aprendizagem	O estudante descreve o caminho hipotálamo-hipófise-gônadas.
Atenção	Relacionar humor e sono sem patologizar comportamentos.

P04 · Unidade 2 – Sistema reprodutor e reprodução humana

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	EF08CI08
Objetivo	Descrever órgãos, fecundação e ciclo menstrual
Materiais	Caderno P04, modelo anatômico ou imagem didática
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da aula com o modelo. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 2; explicar fecundação, gestação e ciclo menstrual. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que conhecer o sistema reprodutor é cuidado? Praticar (25 min): Ligar órgãos e funções e descrever a fecundação. Levar para casa (5 min): Pesquisa em fonte confiável com a família.
Evidência de aprendizagem	O estudante descreve a fecundação em ordem.
Atenção	Usar termos científicos e tom respeitoso.

P04 · Unidade 3 – Gravidez na adolescência

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	EF08CI09, EF08CI11
Objetivo	Analisar consequências e responsabilidade compartilhada
Materiais	Caderno P04
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da feira de ciências. Conhecer (25 min): Apresentar consequências, paternidade responsável e a Semana Nacional (1º a 8 de fevereiro). Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Como a gravidez muda o projeto de vida de duas pessoas? Praticar (25 min): Planejar campanha e criar slogan. Levar para casa (5 min): Responsabilidades no cuidado de um bebê.
Evidência de aprendizagem	O estudante explica consequências para os dois.
Atenção	Acolher estudantes que são pais ou mães sem expô-los.

P04 · Unidade 4 – Infecções sexualmente transmissíveis

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	EF08CI10
Objetivo	Identificar sintomas, transmissão e prevenção
Materiais	Caderno P04
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da frase “sem sintomas”. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 3 e o quadro dos testes rápidos. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que a frase é falsa? Por que o preconceito prejudica a prevenção? Praticar (25 min): Verdadeiro ou falso e mensagem corrigindo a frase. Levar para casa (5 min): Conferir vacinas de HPV e hepatite B.
Evidência de aprendizagem	O estudante explica a importância da testagem.
Atenção	Combater estigma contra pessoas que vivem com HIV.

P04 · Unidade 5 – Métodos de prevenção e responsabilidade

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	EF08CI09
Objetivo	Comparar mecanismos, eficácia e responsabilidade
Materiais	Caderno P04
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do anúncio enganoso. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 4 (uso habitual) e “Responsabilidade compartilhada”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Diferença entre uso perfeito e habitual? Por que a responsabilidade é das duas pessoas? Praticar (25 min): Responder com base no quadro e reescrever o anúncio. Levar para casa (5 min): Conversa sobre valores e orientação profissional.
Evidência de aprendizagem	O estudante compara eficácia e proteção contra IST.
Atenção	Não demonstrar uso de métodos; manter o foco na comparação científica.

P04 · Unidade 6 – Adiar: uma escolha que protege

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	EF08CI11
Objetivo	Reconhecer o adiamento como escolha protetora
Materiais	Caderno P04
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do “todo mundo já fez”. Conhecer (25 min): Apresentar o adiamento, o quadro de pressões e respostas e o quadro sobre álcool. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que “todo mundo já fez” é pressão? Praticar (25 min): Respostas firmes e lista de razões pessoais. Levar para casa (5 min): Valor importante para a família.
Evidência de aprendizagem	O estudante formula respostas firmes e respeitosas.
Atenção	Respeitar diferentes histórias sem julgar estudantes.

P04 · Unidade 7 – Limites e relações respeitosas

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	EF08CI11
Objetivo	Identificar relações respeitosas e sinais de alerta
Materiais	Caderno P04
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do namorado controlador. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 5 e “O que diz a lei”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Quais sinais de alerta aparecem? Por que ciúme não é prova de amor? Praticar (25 min): Classificar atitudes e escrever conselho a um amigo. Levar para casa (5 min): Conversa sobre relações saudáveis.
Evidência de aprendizagem	O estudante identifica sinais de alerta num caso novo.
Atenção	Relatos de violência devem seguir o protocolo da escola.

P04 · Unidade 8 – Meu projeto de vida

Etapa	8º e 9º anos
BNCC	CG6, CG8
Objetivo	Ligar escolhas de saúde a metas pessoais
Materiais	Caderno P04, envelopes
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da carta para o futuro. Conhecer (25 min): Explicar projeto de vida e metas com o quadro “Metas que funcionam”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Como as escolhas estudadas se ligam ao projeto de vida? Praticar (25 min): Quadro do projeto de vida e carta para o futuro. Levar para casa (5 min): Mensagem de incentivo da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante define metas específicas com prazo.
Atenção	Valorizar projetos diversos, sem hierarquizar profissões.

Planos de aula – P05 Responsabilidade, Saúde e Futuro

Caderno do Estudante P05, *Responsabilidade, Saúde e Futuro*, Ensino Médio. Oito unidades, uma por semana.

P05 · Unidade 1 – Juventude e vulnerabilidades

Etapa	Ensino Médio
BNCC	EM13CNT207, EM13CNT303
Objetivo	Analisar vulnerabilidades e interpretar dados
Materiais	Caderno P05, calculadora
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do grêmio. Conhecer (25 min): Explicar vulnerabilidade individual, social e programática; fatores de proteção; leitura crítica de dados. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que olhar os dados antes de decidir? Praticar (25 min): Calcular porcentagens da Tabela 1 (fictícia) e apontar limitações. Levar para casa (5 min): Fatores de risco e proteção do bairro.
Evidência de aprendizagem	O estudante calcula e interpreta um dado com sua limitação.
Atenção	Sempre identificar dados simulados como fictícios.

P05 · Unidade 2 – Álcool, drogas e decisões

Etapa	Ensino Médio
BNCC	EM13CNT207
Objetivo	Relacionar efeitos das drogas a riscos e à lei
Materiais	Caderno P05
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da festa. Conhecer (25 min): Explicar efeitos do álcool e de outras drogas; Quadro 1 da lei; CAPS AD. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Que estratégias o Davi usou? Como a publicidade apresenta a bebida? Praticar (25 min): Formas de recusar e plano de volta segura. Levar para casa (5 min): Código de resgate da família.
Evidência de aprendizagem	O estudante elabora um plano de volta segura.
Atenção	Não perguntar sobre uso de substâncias pelos estudantes.

P05 · Unidade 3 – Saúde reprodutiva e serviços de saúde

Etapa	Ensino Médio
BNCC	EM13CNT207
Objetivo	Conhecer direitos e serviços de saúde
Materiais	Caderno P05, endereço da UBS local
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da Bia e da UBS. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 2 dos serviços e o direito à privacidade. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): O que impede jovens de procurar a UBS? Praticar (25 min): Ficha da UBS local e perguntas para consulta. Levar para casa (5 min): Conferir caderneta e marcar consulta.
Evidência de aprendizagem	O estudante localiza a UBS e seus serviços.
Atenção	Confirmar horários e serviços locais antes da aula.

P05 · Unidade 4 – Violência no namoro: sinais de alerta

Etapa	Ensino Médio
BNCC	EM13CNT207; CG9
Objetivo	Identificar sinais de violência e canais de ajuda
Materiais	Caderno P05
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da amiga da Nina. Conhecer (25 min): Apresentar tipos de violência, Quadro 3 da proteção legal e canais de ajuda. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Quais sinais aparecem? Como apoiar sem expor? Praticar (25 min): Classificar atitudes e roteiro de vídeo para campanha. Levar para casa (5 min): Conversa sobre relacionamentos saudáveis.
Evidência de aprendizagem	O estudante identifica tipos de violência e canais de ajuda.
Atenção	Ter a coordenação de sobreaviso; relatos seguem o protocolo.

P05 · Unidade 5 – Paternidade e maternidade responsáveis

Etapa	Ensino Médio
BNCC	EM13CNT207; CG6
Objetivo	Analisar responsabilidades e direitos
Materiais	Caderno P05, encartes de preços
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do primo do Davi. Conhecer (25 min): Explicar direitos da criança, da gestante e deveres do pai; quadro “Para refletir”. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Que mudanças a paternidade traz? Que apoios existem? Praticar (25 min): Orçamento do primeiro mês do bebê. Levar para casa (5 min): Conversa sobre a chegada de um filho na família.
Evidência de aprendizagem	O estudante relaciona custos e mudanças de rotina.
Atenção	Acolher estudantes que já são pais ou mães.

P05 · Unidade 6 – Ambientes digitais e exposição

Etapa	Ensino Médio
BNCC	EM13CNT303; CG5
Objetivo	Avaliar riscos digitais e checar informações
Materiais	Caderno P05
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do vídeo montado. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 4 dos riscos digitais, apostas on-line e LGPD. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Por que o Caio não repassou? Como as apostas atraem jovens? Praticar (25 min): Auditoria da pegada digital e guia para checar vídeos. Levar para casa (5 min): Revisar privacidade e tempo de tela em família.
Evidência de aprendizagem	O estudante descreve três passos para checar um conteúdo.
Atenção	A auditoria deve ser feita com apoio de um adulto.

P05 · Unidade 7 – Família e escolhas

Etapa	Ensino Médio
BNCC	CG6, CG8
Objetivo	Aplicar um processo de tomada de decisão
Materiais	Caderno P05
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história do festival e do aniversário. Conhecer (25 min): Apresentar o caminho de seis passos para decidir. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Que atitudes ajudaram na solução? Praticar (25 min): Aplicar o caminho a uma situação inventada. Levar para casa (5 min): Conversa sem telas sobre valores.
Evidência de aprendizagem	O estudante aplica as seis etapas a um caso.
Atenção	Respeitar diferentes configurações familiares.

P05 · Unidade 8 – Projeto de vida e carreira

Etapa	Ensino Médio
BNCC	EM13CNT302; CG6
Objetivo	Planejar metas e comunicar uma proposta
Materiais	Caderno P05
Encontro 1	Acolhida e combinado (5 min). Abrir (10 min): Ler a história da feira de profissões. Conhecer (25 min): Apresentar o Quadro 5 dos caminhos após o Ensino Médio. Síntese (10 min): retomar as ideias principais com a turma.
Encontro 2	Retomada (5 min). Refletir (15 min): Que profissões combinam com seus interesses? Que escolhas protegem o projeto? Praticar (25 min): Quadro do projeto de vida e apresentação final em grupo. Levar para casa (5 min): Apresentar o projeto à família.
Evidência de aprendizagem	O grupo apresenta uma proposta com fonte e limitação.
Atenção	Avaliar a apresentação por critérios claros, não pela exposição pessoal.

Instrumentos de apoio

Ficha de observação da turma

Registre por turma, sem identificar estudantes em temas íntimos. Use: **O** (observado), **A** (com apoio) ou **R** (a retomar).

Critério	Un. 1	Un. 2	Un. 3	Un. 4	Un. 5	Un. 6	Un. 7	Un. 8
Compreende o conceito principal								
Aplica a um caso novo								
Participa das atividades								
Realizou o Levar para casa								

Registro de ocorrência (uso da coordenação)

Em caso de revelação espontânea, registre apenas: data, hora, quem recebeu, as palavras do estudante, providências tomadas e a quem foi comunicado. Não registre suposições nem detalhes obtidos por perguntas (BRASIL, 1990; 2017).

Campo	Registro
Data e hora	
Profissional que recebeu	
O que foi dito (palavras do estudante)	
Providências	
Comunicado a	

Referências

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 16 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 13.431, de 4 de abril de 2017. Estabelece o sistema de garantia de direitos da criança e do adolescente vítima ou testemunha de violência. Brasília, DF: Presidência da República, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 16 out. 2026.

FREGADOLLI, A. M. V.; BARRETO, P. V. L. **Plano editorial**: Ecosistema Digital Corpo & Cuidado. [S. l.]: Editora Quick Mind, 2026.

GUIA de identidade visual e personagens Corpo & Cuidado. Versão 2.0. [S. l.]: Corpo & Cuidado, 2026.